Należytość pocztowa uiszczona ryczałtem.

Informator

ABSOLWENTEK SEMINARJUM GOSPODARCZEGO, HAFTU I KRAWIECCZYZNY W KRAKOWIE, UL. SYROKOMLI L. 21

ROK VIII. KWIECIEŃ-MAJ-CZERWIEC 1937. Nr. 40.

Czas już pomyśleć o obozach i koloniach wakacyjnych.

Zbliża się chwila, gdy liczne rzesze dziatwy i młodzieży wielkomiejskiej wyroją się znów na wieś — góry i lasy, morze i jeziora napełnią się wkrótce młodzieńczym rozgwarem. Zdobycie tężyzny fizycznej, wzięcie rozbratu z wielkomiejską wątłością i charłactwem, uodpornienie na trudy, niewygody, zaziębienia, zakażenia, stanowią istotny i niezmiernie doniosły cel wszystkich poczynań obozowych i kolonijnych. Nie jest to jednak cel jedyny. Kolonie mają poważne i głęboko sięgające zadania wychowawcze. Wyrobienie charakterów, zaprawienie do samodzielności i odpowiedzialności, rozbudzenie solidarności koleżeńskiej i chęci niesienia innym pomocy, przyzwyczajenie do samowystarczalnego zaspokajania swych potrzeb życiowych — oto niewątpliwe i niezmiernie doniosłe zadania kolonii i obozów. Jeśli cel ten zostane osiągnięty, możemy z otuchą patrzeć w przyszłość, z otuchą i nadzieją, że wychowamy nowego człowieka. Dla skutecznej pracy wychowawczej niezbędne są jednak odpowiednie ramy. Trzeba tak zorganizować życie codzienne, tak rozwiązać trudności praktyczne z nim związane, aby wielkie zdobycze natury wychowawczej nie były okupione przez młodzież szkodą dla zdrowia. Jeżeli stworzymy młodzieży złe warunki higieniczne, jeśli przez nieumiejętne żywienie pozbawimy rosnące organizby niezbędnych dla nich składników, — praca nasza będzie chybiona. Jeśli lato ta jedyna pora, gdy wszystkie produkty spożywcze dostarczone są przez naturę w obfitości, nie będzie wyzyskane dla zgromadzenia przez ustrój młodzieńcy wszystkich zapasów koniecznych dla jego zdrowia na długie miesiące zimowe, — zadanie kolonii i obozów zostanie spełnione tylko połowicznie. Nasuwa się wówczas pytanie, czy osiągnięte przez młodzież korzyści równoważą szkody poniesione dla rozwoju fizycznego.

Na kierowników i organizatorów wszystkich kolonii i obozów nakłada to ciężką odpowiedzialność.

Trudności praktyczne gospodarstwa gromadnego są liczne. Żadna jego dziedzina nie może być pozostawiona przypadkowi pod grozą sprowadzenia całego przedsięwzięcia na manowce. Żywienie gromadzkie jest przy tym sprawą także i ekonomiczną, więc i ta strona zagadnienia musi być pomyślnie rozwiązana. Rozwiązanie to ułatwia nam Instytut Gospodarstwa Domowego, wydając broszurkę pod tytułem **„Żywienie zbiorowe — Część I. Żywienie młodzieży na koloniach“** — opracował **Referat Żywienia przy I. G. D.** pod kierunkiem Zofii Czerny przewodniczącej Referatu, przy współudziale Oddziału Żywienia Państwowego Instytutu Higieny.

Książeczka ta zawiera przede wszystkim pełny komplet jadłospisów dostosowanych do różnych typów kolonii. Znajdujemy tu więc jadłospisy tygodniowe dla kolonii dzieci zagrożonych gruźlicą, oraz jadłospisy dla różnych kategorii obozów harcerskich męskich i żeńskich.

Każdy jadłospis opatrzony jest wyliczeniem ilości potrzebnych produktów, ich ceny, wartości kalorycznej, białkowej i mineralnej, co daje rękojmię, że pożywienie nie tylko będzie tanie i odpowiednio sycące, ale będzie zawierało niezbędną ilość wszystkich koniecznych składników odżywczych — w takim stosunku i w takiej ilości, które dla młodszych ustrojów są nieodzowne.

Wskazówki, dotyczące racjonalnego przyrządzania potraw dla żywienia zbiorowego i odpowiednie przepisy poszczególnych dań uzupełniają treść broszurki, której cena wynosi 2 zł.

Instytut Gospodarstwa Domowego w Warszawie, Nowy Świat 9.

Utrzymanie porządku na koloniach dla młodzieży.

Prawie każda szkoła, znajdująca się w miejskim środowisku myśli już dzisiaj o organizowaniu kolonii wakacyjnej dla swoich wychowanków. Z zadowoleniem możemy stwierdzić, że ruch na tym polu ożywia się z każdym rokiem i staje się coraz bardziej widoczny. Rady pedagogiczne oraz komitety rodzicielskie istniejące przy szkołach mimo niesłychanych trudności w zdobywaniu funduszów na ten cel w chwili obecnej, kiedy tak ogólne jest zubożenie społeczeństwa, nie zrażają się, pragną bowiem umożliwić młodzieży pobyt na wsi, by tam umysłowo i nerwowo odpoczęła oraz fizycznie wzmocniła organizm.

W jakim stopniu cel ten da się osiągnąć, wpływają na to różne czynniki, jak: dobre odżywienie, możliwe wykorzystanie słońca, powietrza, dużo umiarkowanego ruchu i t. p.

Ważnym również zagadnieniem z powyższymi związanym jest sprawa utrzymania porządku na kolonii. Uzasadniają je względy:

a) higieniczno-zdrowotny,
b) wychowawczy,
c) estetyczny.

Wiemy, że pierwszym warunkiem utrzymania zdrowia jest zarówno higiena osobista, jak i czy-

stość otoczenia, w którym przebywamy. Przeciwnie wszelki kurz, brud, zanieczyszczenia organiczne są podłożem dla rozwoju szkodliwych dla zdrowia drobnoustrojów.

Dalej — kolonia gromadzi młodzież z różnych środowisk. Zwykle największy procent to dzieci z ubogich rodzin, które z braku środków materialnych prywatnie nie mogą wyjechać. Z różnych przyczyn, (w które w tej chwili nie wnikamy) środowiska te jak również znaczny odsetek naszych średnio-zamożnych domów pod względem utrzymywania czystości i porządku, wiele pozostawiają do życzenia.

Braki te podobnie jak u starszych tak i u młodzieży jaskrawo występują — społeczeństwo polskie niestety słynie zagranicą z braku tej zewnętrznej kultury. Kto nas zna wie, że nie lubimy porządku. Mimo, że to przykra prawda musimy ją sobie powiedzieć i uświadomić. Dlatego też w czasie wspólnego pobytu młodzieży przez kilka tygodni, kiedy staramy się wyzyskać wszystkie momenty wychowawcze, wynikające ze współżycia grupy, musimy w pierwszym rzędzie dążyć do pewnego chociażby wyrobienia, jej w tym kierunku

W związku z tymi usiłowaniami pozostaje rozwijanie uczuć estetycznych, budzenie zamiłowania do ładu, do piękna.

Aby istotnie utrzymać porządek i czystość w tak licznym zbiorowisku (średnio około 50 osób) muszą współdziałać tutaj trzy czynniki:
1) odpowiednie urządzenie lokalu,
2) racjonalne, dobrze zorganizowane sprzątanie,
3) utrzymywanie porządku oparte o regulamin.

Punkt pierwszy odnosi się głównie do tych lokali, które specjalnie dla użytku kolonii były budowane lub urządzane. Wszystko winno tu być celowe, estetyczne i praktyczne zarazem, możliwie proste, łatwe do odkurzania i mycia, jasne w kolorze, by wszelkie zanieczyszczenia same rzucały się w oczy i tym samym zmuszały do sprzątania. Podłoga najlepsza parkietowa lub kryta linoleum, mniej praktyczna zapuszczana i malowana, gdyż farba czerwona schodzi łatwo i ściera się przy zamiataniu, drewniana zaś wymaga dużego nakładu pracy przy myciu i skutkiem zawilgocania mieszkania jest mniej zdrowa. Najmniej zdrowa i najmniej estetyczna jest podłoga powleczona zaprawą pyłochłonną, kurz przykleja się do powierzchni i pozostaje w sali — zmywanie takiej podłogi jest również utrudnione.

W budynkach prywatnych, wynajmowanych na sezon najczęściej trudno jest uzyskać wszystkie te warunki, niemniej jednak przy wyborze lokalu na kolonię nie można tej sprawy w zupełności pomijać.

Punkt drugi obejmuje racjonalne wykonywanie czynności podczas sprzątania, oraz odpowiednie ich rozmieszczenie w czasie i porze dnia.

Chcąc szerzej rozwinąć to zagadnienie należy się zastanowić, co wogóle wprowadzać na kolonii z zakresu sprzątania. Wiemy, że nie ma tam dywanów, kilimów, chodników, pięknych, oprawnych obrazów, ani kosztownych mebli i urządzeń. Wydawałoby się, że sprawa sprzątania jest tu bardzo uproszczona. — Niezawodnie tak ale niemniej i tu musi się uwzględnić podobnie jak w każdym domu porządki codzienne, tygodniowe i sezonowe.

Codzienne sprzątanie rozpoczyna się wcześnie, gdy młodzież jeszcze śpi. Pierwszą czynnością jest sprzątnięcie obiektu wokół kolonii. Należy dobrze skropić wodą ganki, podwórze, ścieżki i starannie pozamiatać umoczoną w wodzie miotłą ryżową, brzozową lub nawet pękiem gałęzi świerkowych. (Zamiatając obok sypialni, należy uprzednio zamknąć okna od zewnątrz). O tej porze praca ta jest ułatwiona. Młodzież nie biega, nie przeszkadza, a przy tym nie jest narażona na przebywanie w kurzu. Jeżeli wokoło domu jest trawnik, należy oczyścić go z papierów i większych zaśmieceń drewnianymi rzadkimi grabkami.

Jeszcze przed śniadaniem należy sprzątnąć jadalnię i świetlicę (jeżeli jest oddzielna). Przystępując do pracy trzeba przygotować najpierw wszystkie potrzebne przyrządy, by później nie przedłużać jej niepotrzebną bieganiną i poszukiwaniami. Pierwszą czynnością jest otwarcie okien. Następnie jeżeli to jest zima wybranie popiołu z pieca (najpierw z rusztu, potem z popielnika) łopatką do wiadra nakrytego zwilżoną ścierką, aby pył nie unosił się w powietrze, i przygotowanie węgla w piecu tak, by później w odpowiedniej porze dnia, gdy chcemy ogrzać pokój, ograniczyć się tylko do podpalenia zapałką. W ten sposób nie zanieczyści się później wysprzątanego już pokoju pyłem węglowym.

Następnie zmiatamy ze stołu, kredensu, krzeseł, ław, większe zanieczyszczenia, zmieniamy wodę w flakonach z kwiatami, rośliny wazonikowe obieramy z zeschłych liści i podlewamy. Z kolei zamiatamy podłogę, okręcając szczotkę lub miotłę na pół wilgotną, dobrze wyciśniętą z wody ścierką. Zbieramy nią pierwszy raz warstwę kurzu, a drugi raz w miarę potrzeby poprawiamy już suchą szczotką. Jeżeli to podłoga parkietowa lub założona linoleum, należy ją jeszcze przetrzeć flanelą lub suknami dla nadania połysku. Teraz suchą flanelą ścieramy kurz zaczynając od obrazów (kiedy ścierka jeszcze zupełnie czysta), poczem kolejno odkurzamy sprzęty, począwszy od górnych ich części — lekko i ostrożnie obcieramy liście kwiatków wazonowych. Na samym końcu — ostrożnie, by nie zamoczyć podłogi — zmywamy wodą ciepłą i mydłem ceraty tak, by nie było już okazji żadnej do ich zakurzenia, by zupełnie czyste pozostały do śniadania.

Analogicznie sprzątamy świetlicę z tym, że stoły nakryte serwetą zmiatamy przed zamiataniem — a jeżeli są mniejsze stoliki nakryte małymi serwetkami należy je codziennie, lub co drugi dzień przetrzepać.

Wymienione wyżej czynności winny być wykonane przed śniadaniem — możliwie wcześnie tak, by młodzież odbywała ranną gimnastykę na oczyszczonym już podwórzu, zasiadała do czystego stołu w sprzątniętej jadalni, a wrazie deszczu zaraz po śniadaniu mogła przejść do świetlicy i na balkony (werandę).

Jeżeli kolonia rozporządza funduszami może prace te wykonywać służąca, potrzebna zwłaszcza na koloniach dla dzieci, lub też co najczęściej jest stosowane czynności te wykonują sami uczestnicy kolonii. Wtedy przydział ten należy do dyżurnych. Dyżurujący wstają wcześniej, dzielą się na dwie grupy. Jedna udaje się do kuchni — druga do porządków. Po upływie połowy dyżuru zmieniają się z czynnościami. Należy zwrócić uwagę, że ten sposób rozwiązania zagadnienia z wielu względów okazuje się zupełnie racjonalnym. Po pierwsze zaoszczędza pieniędzy, które można przeznaczyć na lepsze żywienie lub nawet na fundusz przyjemnościowy (wycieczki), a po drugie przemawiają za tym względy wychowawcze. Wyrabia się w ten sposób u młodzieży poczucie, że za udogodnienia jakie znajduje na kolonii trzeba coś z siebie dać — dalej praca dla grupy uspołecznia, zwalcza wrodzony egoizm, wyrabia poczucie odpowiedzialności za pewne przydzielone czynności, wpaja poszanowanie pracy, a pośrednio poszanowa-

nie dla ludzi pracujących fizycznie, uczy zaradności, wyrabia zręczność, a ruch i fizyczne zajęcia w miarę stosowane są dla zdrowia bardzo korzystne. Dalszą część codziennych porządków wykonuje się po śniadaniu. Będzie to sprzątanie sypialnych pokojów, umywalni, ubikacji i korytarzy.

Przed zamiataniem i odkurzaniem sypialni winna być wietrzona pościel i posłane łóżka. Jeżeli tylko pogoda zezwala na to, należy latem przestrzegać codziennego, chociażby krótkiego wietrzenia pościeli. Młodzież biega, używa dużo ruchu, przyczem zwykle się poci — poci się również w ciepłe noce, zatem częste odświeżanie pościeli jest bardzo potrzebne. Uskuteczniają to sami koloniści (kolonistki). Wstając, otwierają całe okna, jeżeli są materace ustawiają w kozły, na nie stojąco układają pościel — gdy sypiają na siennikach, układają pościel na poręcze łóżek, zdejmują prześcieradło, by słoma także się odświeżyła — wychodzą na gimnastykę, poczem udają się do rzeki lub umywalni, by się umyć. Po powrocie jeszcze w rannym stroju ścielą łóżka i udają się na śniadanie. Gdy do porządków przeznaczona jest służąca, może już podczas śniadania zamiatać i odkurzać sypialnie — a jeśli czynności te wykonują sami koloniści, wtedy po śniadaniu uczeń lub uczennica pełniący dyżur na danej sali zamiata i ściera kurze. Sposób i kolejność sprzątania takie same jak w jadalni i świetlicy.

Tymczasem z pełniących ogólny dyżur pierwsza grupa myje naczynia po śniadaniu, a druga sprząta umywalnię, ubikację i korytarze. W umywalni myją umywalki, przynoszą wodę do dzbanków i wycierają podłogę. Ukończywszy pracę otwierają drzwi i okno, by osuszyć tę mocno zawsze zawilgoconą ubikację. W klozecie zamiatają podłogę i uzupełniają zużyty papier, każda zaś jednostka zobowiązana jest po użyciu tej ubikacji zostawić w niej wzorowy porządek.

Ostatnią czynnością jest zamiatanie korytarzy.

Na kolonii dla dzieci całą tę grupę porządków wykonuje również służba.

Kolejność pracy uwzględniona wyżej jest konieczna, gdyż tylko wtedy raz sprzątniętych ubikacji nie będzie się zanieczyszczać podczas sprzątania innych. Nie należy n. p. czyścić umywalni, gdy młodzież jeszcze się nie umyła — zamiatać korytarzy, gdy inne sale nie są wykończone, bo wtedy przy wykonywaniu tamtej pracy niszczy się cały poprzedni wysiłek.

Prócz tych codziennych dość powierzchownych porządków należy co tydzień gruntowniej posprzątać każdą salę i cały lokal. Mianowicie: dokładnie zetrzeć kurze na szafach i sprzętach, na piecu, za piecem i pod sprzętami, następnie zamieść na pół wilgotno, odkurzyć ramy okienne, drzwi, gzymsy, obmyć parapety i drzwi około klamek t. j. w miejscach największych zabrudzeń — na sucho przetrzeć szyby i klamki. Prócz tego pościel z sypialni przewietrzyć na dworze, w jadalni zmyć ceraty emulsią szarego mydła. Podłogę białą wyszorować emulsią szarego mydła, przy czym myć raz za razem małą przestrzeń, około 1 m^2 i natychmiast dokładnie wycierać, by nie zawilgocać sal — potem dobrze wietrzyć i osuszać, parkietową i linoleum zamiatać, pastować i froterować. W umywalni wymyć umywalki i miednice ługiem sodowym lub szarym mydłem — zmyć podłogę. — Muszlę oczyścić z osadu mocno stężonym ługiem sodowym lub kwasem solnym, zdezynfekować 5% lyzoformem lub nadmanganianem potasu. Gdy niema kanalizacji zalać zbiornik gaszonym wapnem. Dla zniwelowania nieprzyjemnego zapachu, zwłaszcza w ostatnim wypadku, dobrze jest umieścić w górnej części ubikacji kryształki kamfory. Ta ulatnia się szybko i zabija niemiły zapach. Ze względów higieniczno-zdrowotnych należy specjalnie przestrzegać takiego gruntownego sprzątania umywalni i ubikacji na koloniach, gdzie skutkiem większej ilości dzieci nie trudno o infekcję.

Najlepiej takie gruntowne porządki wykonać, gdy młodzież wyjedzie lub wyjdzie na całodzienną albo dłużej trwającą wycieczkę. Wtedy kucharka jest wolna, więc przy pomocy służącej lub donajętej pomocnicy, albo nawet pozostałych członków kolonii (zwykle ktoś z różnych względów nie może jechać) sprząta. Budynek opróżniony łatwiej czyścić — młodzież nie przeszkadza, a z drugiej strony wykonywanie tych porządków nie wprowadza zamieszania w regulaminie. Można również spokojnie oddać się tej pracy, gdyż nie ma innych zajęć — kuchnia jest wolna do grzania wody — podłogi mokre lub pastowane wyschną, nie zabrudzi się ich na mokro. Młodzież wróci do czystego lokalu — wszyscy rozkoszują się ładem mimo, że nikt nie odczuwał przykrego nastroju towarzyszącego sprzątaniu. Jeżeli zaś dłuższa niepogoda nie pozwala na takie ułatwienie, wtedy trzeba pracę tak rozłożyć, by codziennie gruntownie sprzątnąć jeden pokój. Nie wprowadzi to zamętu w regulaminie dnia, jak również obok codziennych zajęć nie odczuje się zbytnio nadmiaru pracy.

Przy zmianie sezonu, kiedy odjeżdża jedna, a przybywa druga grupa młodzieży, trzeba prócz gruntowniejszych tygodniowych porządków wynieść łóżka z sypialni na dwór, wymyć szarym mydłem, zdezynfekować lyzolem i rozpylić środkiem przeciw insektom w celach profilaktycznych. Również wywietrzyć, wytrzepać i tym ostatnim środkiem odkazić materace — słomę z sienników wyrzucić, nałożyć świeżej. Jeżeli czas pozwoli dobrze byłoby te, które zostają do dalszego użytku wyprać i wygotować.

W salach odkurzyć ściany; bielone, jeżeli czas na to pozwala, pobielić wapnem — wymyć okna, oczyścić klamki. Staramy się wtedy jak najlepiej mieszkanie wywietrzyć, wymyć, odświeżyć i w miarę możności zdezynfekować.

Ponieważ porządek polega nie tylko na samym sprzątaniu, ale na stałym utrzymywaniu czystości i tam muszą zatem regulaminem kolonii być objęte wszelkie polecenia, które tyczą tej tak ważnej sprawy. I tak podczas dłuższego przebywania w salach należy wkładać pantofle, w okresie deszczów nie wchodzić w zabłoconym obuwiu do sal; nie czyścić obuwia ani ubrania w salach; jeść tylko w obrębie jadalni, nie roznosić żadnych potraw ani produktów spożywczych po salach sypialnych, nie przechowywać brudnej bielizny, pończoch, skarpetek w łóżkach, ani w sypialni lecz w woreczkach na strychu; nie znosić i nie przybijać do ścian zieleni, gdyż na gałęziach osiada kurz, a gdy zeschną opadają i zaśmiecają sale i to często w miejscach trudno dostępnych, zamiast tego można zdobić sale i podnosić ich estetyczny wygląd kwiatami umieszczonymi w flakonach lub doniczkach. Nie śmiecić, nie rzucać na ziemię papierów ani ogryzków, wszędzie i zawsze sprzątnąć za sobą.

Kierownik (kierowniczka) kolonii musi niezależnie od regulaminu systematycznie egzekwować i kontrolować stan sal i wszystkich ubikacji przez kolonię używanych.

G. Małysiakówna
abs. Sem. Gosp. z r. 1936.

Wanda Bobkowska.

Praca społeczna kobiet niemieckich na wsi.

(Dokończenie *)

Przedszkola, żłóbki i kursy sprawności kobiecej.

Współdziała tu z obozem dział pracy kobiecej, poświęcony szczególnie opiece nad matką i dzieckiem. Dzielą tę pracę między siebie dwie organizacje: **Hilfswerk Mutter und Kind** w ramach **Nazional Sozialistische Volkswohlfahrt** i **Reichsmütterdienst im Deutschen Frauenwerk.** Pierwsza z nich ma przydzielony dział opieki społecznej, druga dział wychowawczy. W porozumieniu z sobą stwarzają tutaj instytucje, które ułatwiają życie przepracowanej matce i otaczają opieką dziecko. Od dwóch lat organizuje się po wsiach w różnych stronach Niemiec na czas żniw żłóbki i przedszkola. Wychodzi się tu z założenia, że gospodyni wiejska w tym gorącym czasie z konieczności zaniedbuje swe dzieci i że często zdarza się wiele nieszczęść z powodu braku nadzoru. Urządzenie tych przedszkoli i żłóbków ma swoje ścisłe normy. Umieszcza się je w budynku dworskim, w szkole, a nawet ostatecznie w stodole. Do współpracy w organizowaniu pociąga się plebanię i dwór. Matka idąc w pole, oddaje swe dzieci w opiekę zaufanych wychowawczyń. Pożywienia dla dziecka dostarcza w naturze. Reszta należy do wychowawczyń. Dzieci pozostają w ich pieczy do chwili powrotu matki z pola. Dużo wychowawczyń z przedszkoli zgłasza tu swą dobrowolną współpracę jako służbę społeczną. U ich boku stają uczestniczki obozu, współzawodnicząc z zawodową wychowawczynią przy wdrażaniu małego dzieciaka w higieniczne ujmowanie pierwszych potrzeb życiowych.

Przedszkola przyjęto na razie na wsi z wielkim sceptycyzmem. Mimo to dużo tych przedszkoli wiejskich, zapoczątkowanych w czasie żniw, utrzymało się jako stała instytucja wychowawcza wsi.

Jesień i zima — to czas kursów dla gospodyń wiejskich. Jest ich 5 rodzajów: a) kursy pielęgnacji niemowląt, b) pielęgnowania chorych, c) wychowywania dzieci, d) racjonalnego prowadzenia gospodarstwa, e) szycia, cerowania i łatania.

Kurs pielęgnacji niemowląt trwa 4 tygodnie, inne po dwa tygodnie, codziennie po 2 godziny. Każda z uczestniczek ma tu sposobność wyuczenia się praktycznych chwytów i wyćwiczenia się w funkcjach, jakie przypadają matce i gospodyni.

W oznaczonym czasie zjeżdża więc instruktorka do wsi ze skrzynią o wymiarach metra sześciennego. Na zręcznym wózeczku o dwóch kółkach, podobnym do wózka używanego do transportu kajaka, ciągnionym przez dzieci lub samą instruktorkę, odbywa się transport jej pomocy dydaktycznych do najodleglejszej placówki. Miejsca na kurs dostarcza znowuż szkoła, dwór lub dom parafialny. Nauczycielka, względnie żona nauczyciela miejscowego i żona pastora, pociągnięte do współpracy, przygotowały już teren, przyjęły zgłoszenia i zawiadomiły najbliższy obóz dziewcząt, w którym gospodarstwie i w której godzinie trzeba zastąpić gospodynię i matkę, aby mogła bez zbytniego niepokoju i uszczerbku swego nocnego spoczynku wziąć udział w kursie. Tam spieszy z wyręką uczestniczka obozu.

Instruktorka przywozi z sobą materiał potrzebny do praktycznego prowadzenia kursów i do nauki pielęgnacji niemowlęcia, przede wszystkim lalkę o wadze małego dziecka z luźnie ruchliwą ciężką główką, wanienkę, flaszki, smoczki, pieluszki, mydło, puder, części ubrania, higieniczną poduszkę i t. p. W lekcji 2- godzinnej uczą się młode matki, dorosłe dziewczęta, a także babki, którym przypada obowiązek pielęgnowania swych wnuków, jak niemowlę kąpać, jak regulować i mierzyć ciepłotę wody, jak zawijać, a przede wszystkim jak je karmić i dokarmiać. Poznaje tu wieśniaczka najnowszy sposób odżywiania niemowląt, oparty na systemie witamin, z zastosowaniem soku i miazgi owocowej oraz jarzynowej. Z obowiązku uczestniczy w kursie miejscowa akuszerka, sprawując urząd asystentki czy pomocnicy, ucząc się sama najnowszych zdobyczy w pielęgnacji niemowląt.

Maksymalna liczba uczestniczek wyznaczona jest do 25 osób. Zgłoszenia najczęściej przewyższają zakreśloną ilość, a zapał uczestniczek do nauki wzmaga się z dnia na dzień. W godzinach wolnych od nauki instruktorka odwiedza rodziny swych uczenic i praktyczną radą stara się pomóc im w stosowaniu wskazań, otrzymanych na kursie.

Wieś domaga się tych kursów tak intensywnie, że zarządy nie mogą zaspokoić wszystkich żądań, tym bardziej, że brak im narazie odpowiedniej liczby instruktorek. Otwiera się tu obszerne pole pracy, nowy dział zajęć dla dziewcząt, szukających pracy zawodowej. W miastach czynne są stałe „szkoły dla matek" **(Mutterschulen).**

Drugi rodzaj kursów to pielęgnacja chorych, a w szczególności chorego dziecka. Dowiaduje się tu matka, jak posługiwać się termometrem, jaką dietę stosować w czasie gorączki, jakie środki domowe mogą służyć za pierwszą pomoc, jakimi zabiegami chronić resztę dzieci od infekcji, jak nieść pierwszą pomoc przy skaleczeniu lub w innych wypadkach.

Trzeci kurs poucza matkę, jak wychowywać dziecko, szczególnie to małe, które jeszcze nie uczęszcza do szkoły i wymaga czujnej opieki. Uczy się tu, jak z najprostszych nieużytków, korków, patyczków, starych pudełek i deszczułek, z tektury i przy pomocy barwnych papierów, sznureczków i szmatek sporządzić dziecku zabawki, jakie śpiewać mu piosenki, jakie opowiadać bajki. Do tych kursów odnoszą się z nieufnością szczególnie mężczyźni, uważając, że wiejską gospodynię nie stać na taką zabawę, ale zato zachwyt okazują dzieci, które nie mogą doczekać się powrotu mamy z kursu i opanować ciekawości, jaką też zabawkę przyniesie z sobą.

W kursie gospodarczym łączy się troska o dziecko z nauką rocjonalnego gospodarowania. W walce o surowce stwierdzili Niemcy ostatnio, że przy obecnym sposobie gospodarowania na wsi idzie na marne ilość surowców wartości 2 miliardów. Racjonalne ich zużycie może dźwignąć intensywność gospodarczą a także przyczynić się do zdrowego odżywania, szczególnie dzieci. Uczy się więc gospodyni, jak z niedojrzałych i zbyt wcześnie opadłych owoców, albo z pośledniejszych ich gatunków, wreszcie z różnych jagód, uzbieranych przez dzieci, sporządzać powidełka i marmolady; jak przez czyste i smaczne sporządzenie najprostszej potrawy podnieść jej wartość spożywczą i t. p. Wplata się tu także pouczenie, jak w imię autarkii przy braku tłuszczów zastępować odżywczą wartość masła odpowiednią ilością cukru.

---

* Początek w nr 39.

Na kursach szycia, łatania i cerowania gospodynie wykonują prace przyniesione z domu. Kursy te cieszą się uznaniem i wielką frekwencją. Za kursy uiszcza się niewielką opłatę, najuboższe kobiety są od niej zwolnione.

Instruktorkami kursów mogą być tylko specjalistki, które oprócz odpowiednich szkół i kursów przeszły już conajmniej roczną praktykę czy to jako pielęgniarki i wychowawczynie, czy też jako praktykantki we wzorowych gospodarstwach wiejskich. Ponad fachowym uzdolnieniem ceni się w nich entuzjazm dla światopoglądu, któremu służą i który jako ewangelię mają przeszczepić w dusze kobiet wiejskich. Rozmową, dyskusją, śpiewem, ilustracją wskazuje się na nowe cele i zadania, które narodowi niemieckiemu a szczególnie ludowi wieśniaczemu wskazuje Führer. Padają tu ujęte najprościej nauki o rasizmie, o posłannictwie światowym Niemców, o konieczności skupienia się we wspólnym wysiłku pod jednym sztandarem, aby spełnić misję dziejową, wytkniętą narodowi.

A wieś niemiecka chce się uczyć. Nie tylko polska wieś, ale i wieś niemiecka żądna jest światła i pouczenia. Droga prowadząca ku celowi przez kobietę-matkę i opiekę nad jej dzieckiem, nie wydaje się błędną. Przyznawanie wsi wyjątkowego posłannictwa w odrodzeniu narodu i uświadamiania jej swego znaczenia pobudzi niechybnie drzemiące w niej siły.

Nasuwa się też mimowoli pytanie, z jakich funduszów Niemcy pokrywają koszty tak szeroko podjętej pracy społecznej? — O ile informacje, podawane obcym, są ścisłe, obozy pracy (pożywienie, odzież, dostarczaną młodzieży i 20-feningowe dzienne uposażenie każdej uczestniczki) pokrywa państwo. Całą administrację NS-Frauenschaft, organizowanie kursów, przedszkoli i żłóbków, o ile nie są samowystarczalne, pokrywają zbiórki niedzielne, na które z zadziwiającą ofiarnością płyną datki całego społeczeństwa. Jeżeli wynik jednorazowej zbiórki, ogłoszony oficjalnie, przekracza 5 milionów Mk, to organizacja, na którą zbiórkę przeznaczono, zyskuje poważne podstawy materialne dla swych prac i celów.

A co my temu przeciwstawimy?

O konieczności reformy żywienia zbiorowego.

(Dokończenie *)

Produktami, które bodaj że najbardziej tracą swą wartość przy masowym przyrządzaniu potraw są oprócz jarzyn, jaja, mleko, masło, a więc naogół nabiał. Ponieważ przy systemie masowego przyrządzania potraw nie tylko zmniejsza się wartość ich cennych składników, ale i smak ich zmienia się bardzo na niekorzyść, odgrywają one w żywieniu zbiorowym rolę bardzo małą, zbyt małą, co zuboża pożywienie o nader cenne składniki, które trudno w tej ilości znaleźć poza nabiałem. Zwłaszcza mleko spotyka się z niechęcią stołowników, a tę swoją fatalną opinię zawdzięcza temu, że gotowane w dużych ilościach jest ogrzewane za długo, traci swój właściwy smak, często jest przyżółcone lub przydymione, a na jego powierzchni pojawiają się duże krople tłuszczu, wyzwolonego od innych składników mleka (białka) skutkiem zmian, które w nich zaszły.

A to odgrzewanie potraw w gospodarstwach zbiorowych: to trzymanie ich w cieple tak długo, że zatracają i większą część wartości odżywczych i cały aromat, stają się suche, zapieczone, przesiąknięte nadmiernie tłuszczem".

Jest przecież rzeczą zrozumiałą, że nie można wydać z kuchni gospodarstwa zbiorowego jednocześnie dużej liczby porcji, i potrawy, najczęściej odstawione na brzeg płyty kuchennej, aby nie ostygły, lub też wstawione do specjalnie na ten cel przeznaczonego piecyka, czekają swojej kolei, wysuszając się, zapiekając, przy czym powstają różne ciężko strawne kombinacje tłuszczów z białkami, witaminy zaś rozkładają się.

Gospodarstwo zbiorowe jest też bardziej niż gospodarstwo rodzinne narażone na zostawanie resztek potraw z jednego posiłku, które przerabia się na następny. Łatwiej jest dokładnie obliczyć potrzebną ilość potrawy dla pięciu osób, których apetyty i upodobania zna się przecież dobrze, niż dla pięćdziesięciu osób. Stąd więc w internatach i pensjonatach codziennym zjawiskiem są na kolację odgrzane sznycle z obiadu, lub przysmażona resztka ziemniaków, wysuszona przez odgrzewanie kasza pojawia się jako dodatek do mięsa. A przecież pierwszym warunkiem wartości odżywczej pokarmów jest ich świeże przyrządzanie. Zresztą podawanie odgrzewanych resztek sprawia, że zbyt często, czasem nawet parę razy dziennie pojawia się na naszym stole potrawa z tych samych produktów.

Z powyższych rozważań wynika, że najczęstsze błędy żywienia zbiorowego, których niejednokrotnie trudno uniknąć są następujące:

1. Brak urozmaicenia; jeśli wybór potraw pozostawiony jest indywidualnym upodobaniom, często na skutek nieznajomości zasad żywienia kurczy się do paru zaledwie ulubionych dań, które jednak nie mogą dostarczyć ustrojowi wystarczającej ilości wszystkich niezbędnych dla zdrowia składników, co mści się prędzej czy później; przy jadłospisach z góry narzuconych, repertuar przeważnie ograniczony jest kosztem i trudnością przyrządzania pewnych potraw w dużych ilościach.

2. Pozostawanie znacznej ilości resztek, większej niż w gospodarstwach rodzinnych, i nieumiejętne ich zużytkowanie stanowi też dużą przeszkodę w urozmaiceniu pożywienia.

3. Trzymanie potraw „w cieple" dla osób spóźniających się obniża wartość odżywczą pożywienia.

4. Długa przerwa pomiędzy przyrządzaniem potrawy, a jej spożyciem, spowodowana koniecznością wydania wielu porcji, źle wpływa na wartość pożywienia.

5. Wartość odżywczą masowego pożywienia obniża również grube obieranie jarzyn i owoców, wielogodzinne moczenie ich w wodzie po obraniu, konieczność długotrwałego gotowania w wielkim kotle, odrzucanie wywaru.

6. Z powodu trudności odpowiedniego przyrządzania nabiału w tych warunkach, ilość jego staje się niezgodna z wymaganiami racjonalnego żywienia.

Możemy więc bez przesady twierdzić, że pożywienie domowe, nawet przyrządzone nieudolnie, jest jednak dla zdrowia korzystniejsze niż żywienie zbiorowe.

---

* Początek w nr 39.

Różne projekty społeczne, zmierzające do stworzenia wspólnych zbiorowych kuchen, tak jak istnieją już wspólne pralnie, przedstawiają poważne niebezpieczeństwo obniżenia wartości naszego pożywienia, które i tak już w Polsce stoi na bardzo niskim poziomie. Byłoby to więc z krzywdą dla sił fizycznych społeczeństwa i jeszcze większą niż obecnie liczbę ludzi skazałoby na pożywienie kotłowe. Wiemy już, że jest to pożywienie także i niesmaczne, pozbawione naturalnego smaku i zapachu. Odejmie więc jedzeniu wszelki pierwiastek przyjemności, atrakcji, podniety i jeszcze większą liczbę ludzi popchnie do szynku.

W pewnych jednak wypadkach żywienie zbiorowe staje się złem koniecznym i wtedy obowiązkiem naszym jest to zło zmniejszyć do minimum.

Osiągniemy to przez:

1. Bardzo staranne projektowanie jadłospisów tak, aby wartość produktów na nie się składających była starannie obliczona, tylko wtedy bowiem jesteśmy pewni, że wszystkie składniki znajdują się w wystarczającej ilości, uzupełniają się wzajemnie i składają na prawidłową całość. Im mniejsza rozpiętość możliwości, urozmaicających pożywienie, tym większy ciąży na nas obowiązek niezmiernie skrupulatnego rozważania wszystkich względów przemawiających za daną potrawą, lub przeciw niej, każda bowiem ma w jadłospisie ważną rolę do spełnienia.

2. Uzupełnianie pożywienia masowego, z konieczności ubogiego w witaminy i sole mineralne, odpowiednią ilością surówek i soków owocowych i jarzynowych, zakwaszanie ich surową, lecz czystą pod względem bakteriologicznym śmietaną, surowym kwasem ogórkowym, burakowym, przecierem pomidorowym, lub domowym octem jabłecznym itp.

3. Takie udosokonalenie metod pracy w kuchni, aby pomimo trudności jakie nastręcza przyrządzanie potraw w dużych ilościach, technika wykonywania przepisów była o ile możności prawidłowa.

Przy układaniu racjonalnych jadłospisów dla gospodarstw zbiorowych dużą pomocą mogą być projekty zestawień posiłków, opracowane przez Instytut Gospodarstwa Domowego w Warszawie — Nowy Świat 9.

Są to jadłospisy dla robotników ciężko pracujących, otrzymujących obiady od zakładu, dającego im pracę, dla robotnic spożywających posiłki w podobnych warunkach, dla bezrobotnych, żywionych przez pomoc społeczną i wreszcie dla służby szpitalnej ciężko pracującej. Jadłospisy te zostały opracowane w Instytucie przy współudziale autorów licznych prac o żywieniu, Zofii Czerny i dra Aleksandra Szczygła. Ciągle wzrastająca liczba zamówień na te jadłospisy wskazuje, jak bardzo czynią one zadość istniejącym potrzebom życia. Przy spełnieniu drugiego i trzeciego warunku, tj. zreformowaniu metod pracy i uzupełnieniu tych składników, których ilość z konieczności została obniżona na skutek przyrządzania potraw, pomocą będą nam liczne już dzisiaj książki i broszury, ujmujące te sprawy na podstawie danych naukowych. Książki takie pojawiły się w języku polskim w ostatnich czasach dość licznie.

Nie wyobrażajmy sobie jednak, że po zastosowaniu tych wszystkich rad i wskazówek nastanie era szczęśliwości zupełnej, wszyscy będą zadowoleni, przestaną grymasić i nie będzie żadnych skarg i narzekań. Zawsze dla jednego barszcz lub grochówka będzie ulubioną potrawą, a dla drugiego ostatnim paskudztwem. Jeśli jednak uczyniliśmy wszystko, co leżało w naszej mocy, aby spełnić nasz obowiązek i podnieść na odpowiedni poziom przyrządzaną przez nas strawę dla powierzonych nam ludzi, możemy żartobliwie odnosić się do lamentów nieśmiertelnych i niepoprawnych łakomczuchów i żartoków. Będzie to z ich wielką korzyścią.

Maria Strasburger

Przewodnicząca Komisji Programowo-Wydawniczej przy Instytucie Gosp. Dom.

M. Plewniakówna.

Pożywienie ludności Śląska Cieszyńskiego z okolic Skoczowa.

Odpowiedź na kwestionariusz w sprawie pożywienia ludności (Dokończenie *)

Stare gospodynie mają na kołacze blachy okrągłe, lecz dziś już rzadziej można je spotkać, na ich miejsce przyszły zwykłe blachy z jednym bokiem otwartym. Celem zbadania czy kołacz jest upieczony, wsuwa gospodyni długi nóż pod ciasto i unosi lekko je, aby zobaczyć spód placka, złoty kolor spodu świadczy o upieczeniu. Natychmiast po upieczeniu póki ciasto ciepłe, kropi się je topionym masłem i posypuje grubo mączką cukrową. Kołacze pieką również z makiem, powidłami, jabłkami, marmeladą i śliwkami. Pod owoce spód placka musi być grubszy. Jeżeli do kołacza idzie dużo nadzianki, to nie daje się pod posypkę ciasta, lecz posypkę kruszy się na nadziankę. Najczęściej stosuje się to do kołaczy ze śliwkami. Śliwki układa się połówkami po wyjęciu pestki. Krają kołacze w kwadraty o boku 12 do 15 cm. Na 1 dużą blachę piekarską idzie 75 dkg mąki, z czego można wykroić około 18 szt. Do kołacza z jabłkami, jabłka kroją w bardzo cienkie regularne plasterki i układają je na powierzchni przygotowanego ciasta, tak, że tworzą jakby gęstą łuskę. Na jabłka sypią bardzo drobną posypkę. Mak najpierw mielą w młynkach, a następnie dopiero parzą i przyrządzają. Najczęściej z pośród wszystkich przypraw używają cynamon, a młode gospodynie używają również skórki cytryn. Żadna gospodyni piekąc kołacze nie zapomni o małych kołaczykach. Robią je z tego samego ciasta co kołacze, a jako nadzianki używa się do nich sera, maku, lub marmelady. Sposób przyrządzenia: uformować małą kulkę ciasta wielkości jajka kurzego. Do czystego kawałka płótna wsypać garść mąki i zawiązać. Przygotowanym węzełkiem wygniatać w cieście wgłębienia, do których włożyć nadziankę. Przygotowany kołaczyk posmarować żółtkiem, posypać kruszanką. Duży kołacz piecze się w piecu piekarskim około 20 min., małe kołaczyki 10—15 minut.

Poleśniki. Jest to bardzo stara potrawa Śląska Cieszyńskiego. Poleśniki dawniej robiono przy każdej prawie uroczystości. Dziś przygotowuje się je przeważnie na dożynki, jako tradycyjną, odświętną potrawę rolnika tamtejszego. Dawniej przyrządzano je z ziemniaków, jak dzisiejsze placki ziemniacza-

* Początek w nr 38.

ne, z tą tylko różnicą, że pieczono je na liściu z kapusty w piecu piekarskim. Po upieczeniu smarowano serem, przygotowanym jak na kołacz, maczano w roztopionym maśle i polewano miodem. Chronologicznie biorąc późniejsze są polešniki z ciasta drożdżowego słodkiego. Ciasto jest tak gęste jak ciasto biszkoptowe. Na liściach z kapusty rozkłada się potrosze ciasta, piecze w piecu. Po upieczeniu macza się polešniki. w ocukrzonym mleku, następnie smaruje roztopionym masłem, potem miodem i posypuje utartym piernikiem.

Na tłuszczu smażą pączki i „amolety" (omlety). Amolety są to smażone placki spożywane na ciepło. Bierze się na nie: 2 łyżki mąki pszennej, 1 jajo, trochę mleka i sody czyszczonej. Pierogi są tu nieznane.

I. **Pieczywo świąteczne zwyczajowe.**

Na Wielkanoc pieką „murzyny".

Przygotowują ciasto drożdżowe żytnie, lub pszenne, zależnie od upodobania. Po wyrośnięciu dają ciasto na słomianki, a gdy podrośnie wyrzucają je na łopatę i zawijają do środka ciasta na pół ugotowaną szynkę. Pieką około 2 godziny w piecu.

Na Nowy Rok pieką buchty,

na wesele pieką kołacze i małe kołaczyki,

na chrzciny plecionki. Są to małe strucelki z drożdżowego pszennego ciasta, splatane jak zwykły warkocz z 3 poplecin.

Na odpust przygotowują makaroniki, oprócz kołaczy z makiem, robią też i strucle zawijane.

Pączki stare gospodynie smażą najczęściej na maśle. Przygotowują je w zapusty. Pączki tutaj mają kolor bardzo jasny.

Na święta pieką dość dużo ciasta. U zamożniejszych t. zw. siedloków pieką kołacze nawet z 30 kg mąki. Służba i robotnicy rolni często zajęci w danym gospodarstwie, dostaje do domu na święta kołacz, strucle lub babkę.

W domach biedniejszych wypieka się kołaczy na święta z 3—5 kg mąki.

Kasze: spożywają hreczaną, „bęcok" (jęczmień omielony). Kasze hreczaną kupują. Bęcok przyrządzają sami we młynach.

Kasze gotują na sypko — podają ze słoniną lub słodkim mlekiem.

Potraw z owsa nie znają wcale.

Ryż gotują na mleku, podają z masłem, cukrem i cynamonem.

II. **Potrawy z ziemniaków:**

Z ziemniaków przyrządzają kluski ziemniaczane i placki ziemniaczane. Ziemniaki gotują lub pieką. Przyrządzają sałatę z ziemniaków gotowanych w łupinie. Po obraniu krają ziemniak w kostkę, dodają cebuli, śledzia marynowanego, lub słonego wymoczonego, pieprzu, kwaśnego ogórka, czasem ugotowanej fasoli, przyprawiają octem, cukrem i solą.

Z ziemniaków wyrabiają mąkę na krochmal. Ziemniaki nazywają kartoflami.

III. **Jarzyny:**

Z jarzyn najwięcej używają kapusty. Świeżą kapustę przyrządzają jak wszędzie zasmażaną, częściej jednak ze świeżej kapusty przyrządzają sałatę. Okrążoną t. zn. poszatkowaną kapustę parzą w dużej ilości wody, poczym cedzą, studzą, przyprawiają octem, cukrem, pieprzem, surową cebulą i maszczą wędzoną słoniną (kapusta jest letnia).

Kapustę kiszoną gotują w dużej ilości wody, a następnie cedzą, aby nie była rzadka i kwaśna. Część wody z kapusty zużywają do rozrzedzenia zasmażki. Zasmażkę do kapusty, robią trochę inaczej aniżeli w innych okolicach Polski. Na rumieniącą się słoninę dają trochę mąki pszennej, gdy zasmażka zbieleje dodają utarty surowy ziemniak, przysmażą zaleją wodą z kapusty, gotują około 20 min. do ½ godz. i dopiero łączą z kapustą, potym jeszcze chwilę gotują razem. Marchwi używają tylko na zupę. Karpiele zwane tutaj „kwakami" gotują z fasolą, albo z bęcokiem. Buraki nazywają się tu ćwikłą i służą tylko na sałatę. Sałatę zieloną najczęściej parzą, wyciskają, przyprawiają octem z cukrem i polewają ją słoniną wędzoną ze skwarkami.

Z ogórków robią mizerie i kiszą.

Na zimę najczęściej kiszą w słojach 5 litrowych, które zawiązują pęcherzem. „Zaprawione" ogórki trwają do stycznia.

Szpinaku nie używają, lecz uprawiają na sprzedaż. Z pomidorów robią zupę, używają ich też na surowo do chleba.

Groch jedzą zasmażany, a fasolę gotują na sypko do mleka, lub zasmażaną na kwaśno. Fasolę szparagową, przyrządzają na kwaśno.

Soczewicy nie używają. Na surowo jedzą ogórki, sałatę i młodsi pomidory.

IV. **Nabiał i jaja:**

Używają mleka gotowanego, surowego słodkiego, kwaśnego, maślanki, „kapołki" (serwatki) na zupę. Mleka używają do ciasta, na kłótkę (zakłótka) do zupy, do gotowania ryżu, klusek lanych, zacierki. Ser po wyciśnięciu z „kapołki" kruszą, używają do klusek, na chleb, na kołacze.

Koziego mleka używają, owczego nie.

Mleko surowe piją na zimno. Jaja spożywają gotowane i jajecznicę — „smażonkę" z chlebem. Używają ich również do ciast, do klusek, zacierki itp.

V. **Mięso:**

Mięso w większości mają z własnego chowu, wieprzowinę, baraninę, gęsi, kaczki, kury i cielęta. Kupują mięso wołowe. Najczęściej używają mięsa wieprzowego, które sami przygotowują „rosolą" i wędzą. Po zabiciu wieprza urządza się świniobicie. Podaje się gotowane podróbki wieprzowe, podgardle z chrzanem i warzonką.

Potrawy z mięsa: Wędzone mięso gotują, a wodę z wędzonego mięsa podprawiają mąką z mlekiem i podają z ziemniakami. Szynkę własnego wyrobu spożywają na zimno, lub gorąco, baraninę pieką i przyprawiają na dziko, cielęcinę i drób z wyjątkiem kur pieką. Kury gotują. Ze świeżej wieprzowiny przyrządzają gulasz wieprzowy.

Jelita napełniają kaszą hreczaną przygotowaną jak na kiszki i zwią je krupniokami, lub jelitami.

Lepszym gatunkiem „jelit" są „żymloki", są to jelita napełnione następującą masą: Ugotowane podgardle, lub boczek wieprzowy bez skóry pokrajać w kostkę razem z bułką. Wszystko razem wymieszać i namoczyć we krwi, przyprawić solą i korzeniami. Przygotowują również i „świczkę". Siekane mięso zawijają w czepiec, (jest to tłuszczowa siatka ściągnięta z jelit) i pieką jak klops. Do kiszek dodają też ryżu, lub „bęcoku". Wątrobę smażą, lub robią kluski do zupy.

W kuchni używają garnków żelaznych, kamiennych, zwanych „boncłowymi" i emaliowanych. Pieką w brytwannach żelaznych.

Mięso spożywają z kluskami ziemniaczanymi, z kapustą, z ziemniakami, sałatą, ogórkami, ćwikłą.

Z wędlin wyrabiają salceson i bardzo mało kiełbas.

Ryby przeważnie smażą panierowane, najwięcej używa się karpi. Ryby spożywają tylko na wigilię. Innych sposobów przyrządzania ryb nie znają.

Śledzie jedzą w czasie postu, marynowane do chleba. Raków nie używają dla siebie wcale, lecz łowią je na sprzedaż.

VI. **Omasta (okrasa):**

Potrawy kraszą masłem i słoniną najczęściej wędzoną. Margaryny i olei, nie używają wcale. Masła używają do ryżu, żarnówki, na zasmażkę do wodzionki i na surowo do chleba.

Słoniny do żarnówki, kasz, sałaty i kapusty.

Maria Plewniakówna,
naucz. gospodarstwa domowego.

Komunikat

o nauczycielskich kursach dokształcających w Państwowym Seminarium dla nauczycielek Szkół Rolniczych w Sokołówku.

Dyrekcja Państw. Semin. Nauczycielek Rzemiosł i Gospodarstwa Domowego w Krakowie podaje do wiadomości absolwentek następujący komunikat Ministerstwa W. R. i O. P.:

Ministerstwo zawiadamia, że w Państwowym Seminarium dla nauczycielek szkół rolniczych w Sokołówku w terminie od dnia 16 sierpnia 1937 r. do 15 grudnia 1937 r. organizuje się drugą serię nauczycielskich kursów dokształcających z zakresu 1) odżywiania rodziny wiejskiej, 2) zaopatrywania rodziny wiejskiej w odzież.

W programie naukowym kursów przewiduje się następujące przedmioty:

I. Przedmioty pedagogiczne	70	godzin
1) psychologia pedagogiczna	20	
2) pedagogika	36	
3) wychowanie fizyczne	4	
4) organizacja szkolnictwa	10	
II. Metodyka nauczania	180	godzin
A. Grupa odżywiania rodziny	180	
B. Grupa zaopatryw. w odzież	180	
III. Organizacja i prowadzenie gospodarstwa rodzinnego	30	godzin
IV. Higiena	10	"
V. Metodyka pracy terenowej oświatowo-rolniczej	10	"
VI. Metodyka pracy świetlicowej	20	"
Razem	320	godzin

Na kursy mogą być przyjęte za zwrotem kosztów zastępstwa czynne nauczycielki gospodarstwa domowego, kroju, szycia i robót ręcznych w szkołach rolniczych, ponadto na koszt własny kandydatki na nauczycielki do szkół rolniczych, posiadające przygotowanie naukowe z zakresu wymienionych specjalności uzyskane w szkołach zawodowych, uznanych za równoważne ze szkołami zawodowymi stopnia licealnego.

Obok dopełnienia i przystosowania wiadomości zawodowych i pedagogicznych do wymagań, potrzeb i organizacji szkół i wędrownych kursów rolniczych otrzymują uczestniczki kursów uprawnienia, wynikające z ukończenia kursów pedagogicznych, będących spełnieniem jednego z warunków potrzebnych do uzyskania kwalifikacji zawodowych nauczycielskich do nauczania w szkołach i na kursach zawodowych, przewidzianych w art. 6 p. o. rozporządzenia Prezydenta Rzeczypospolitej z dnia 21 X 1932 r. (Dz. U. R. P. Nr 91, poz. 774).

Podania o przyjęcie na kursy należy przesyłać do Dyrekcji Państwowego Seminarium dla nauczycielek szkół rolniczych w Sokołówku, poczta Ciechanów. Nauczycielki czynne w szkołach rolniczych przesyłają podania o przyjęcie przepisaną drogą służbową do Kuratorium Okręgu Szkolnego Warszawskiego w Warszawie, ul. Bagatela 12.

Do podania należy dołączyć: a) życiorys, b) odpisy świadectw odbytych studiów.

Termin wnoszenia podań upływa dnia 1 sierpnia 1937 roku.

Uczestniczki kursów otrzymują pomieszczenie i pełne utrzymanie w internacie seminarium za opłatą miesięczną 35 zł. Taksa administracyjna za cały czas trwania kursu wynosi 20 zł.

Szczegółowych informacyj udziela Dyrekcja Seminarium w Sokołówku, poczta Ciechanów, stacja kol. Ciechanów, telefon Ciechanów 130.

Dyr. Br. Duchowicz.

Nowe książki i pomoce naukowe.

Zofia Czerny i Maria Strasburger: „Teoria przyrządzania potraw“. Materiały dla nauczycielki gospodarstwa i gospodyni domu. Książnica-Atlas, Lwów-Warszawa 1936, Stronic 214. Cena zł 6.40.

Nader ubożuchna nasza literatura, dotycząca przedmiotu wymienionego w tytule, nieraz przestarzała lub też mniej dostępna spowodu wysokiej ceny, lub też ściśle naukowego ujęcia wykładu, powiększyła się o książkę, która pod każdym względem stanie się nieocenioną skarbnicą wiedzy dla nauczycielek gospodarstwa, oraz tych osób z pośród inteligencji, które pragną przyswoić sobie naukowe podstawy przyrządzania potraw, a więc dziedzinę niemal zupełnie nieznaną ogółowi naszych pań. Zaokrąglonego całokształtu tej dziedziny, niejako jej encyklopedii dotychczas nie mieliśmy, albowiem owych okruszynek wiadomości z biochemii i nowoczesnych prądów w higienie żywienia, ogólnie podawanych w podręcznikach szkolnych, w popularnych higienach, oraz niekiedy w pseudonaukowych wstępach do książek kucharskich, nie można uważać za wystarczające quantum wiedzy chemiczno-biologicznej dla osób, które same przyrządzają potrawy, lub też kierują ich przyrządzaniem, czyli realizują teorię na terenie ży-

ciowym. Wymienione wiadomości teoretyczne odgrywają oczywiście największą rolę w wypadkach, gdy chodzi o dietetykę w chorobach, a stając na szerokiej platformie, dopominają się o pilną reformę odżywiania ogółu ludności w Polsce, a więc reformę, którą wprowadziła w życie zagranica, jak Francja, Stany Zjednoczone Ameryki, Anglia i inne państwa.

Całość dzieła ujęta jest w 10 rozdziałów. Rozdział I zajmuje się **wartością energetyczną pokarmów.** W rozdziale tym podają też autorki tabelkę rozmaitych pokarmów z przybliżoną wartością 100 kalorii. W rozdziale II omówione zostały **tłuszcze,** w rozdziale III **węglowodany.** Rozdział IV **(Pokarmy białkowe)** opracowany jest bardzo szczegółoo. Podano w nim niezbędne wiadomości o ważnych grupach białek, omówiono najważniejszych ich przedstawicieli w mlekach zwierząt, w jajach, mięsach. Rozdział V poświęcono **substancjom mineralnym,** jako materiałowi budowlanemu naszego ciała, przy czym na stronicy 100 zaopatrzono książkę we wcale obszerną tablicę z zawartością białka i wymienionych 4 pierwiastków w 100 kaloriowych porcjach ważniejszych naszych pokarmów.

Rozdział VI **o witaminach** zawiera ostatnie słowo nauki o tych związkach. Za rzecz wprost znakomitą uważam zestawienie na stonicy 118, w którym podano wszystkie czynniki niszczące witaminy podczas przyrządzania pokarmów i ich przechowywania.

Doskonale opracowany jest rozdział VII o **jarzynach i owocach** na podstawie przeważnie angielskiej i amerykańskiej literatury, rzadko dostępnej dla ogółu zajmujących się dietetycznym żywieniem.

Rozdział VIII o **fermentacji w gospodarstwie domowym** nie przedstawia nic do życzenia, gdyż fermentacja alkoholowa, octowa, mlekowa i gnilna zostały w potrzebnym zakrsie omówione. Fermentację gnilną oraz warunki sprzyjające procesowi gnicia omówiono krótko i bardzo zrozumiale ze względu na to, że rozdzia IX o **konserwowaniu produktów spożywczych** poświęcono w całości na omówienie wszelakich warunków i środków fizycznych i chemicznych stosowanych w praktyce przy konserwowaniu artykułów żywności.

Rozdział X podaje wzory **układania jadłospisów** w zależności od różnych potrzeb życia, przyczym uwzględniono zestawienia głównych posiłków dla osób pracujących fizycznie i umysłowo, wreszcie dla dzieci. Rozdział ten jest opracowany z nadzwyczajną troskliwością, a szczegółowe, nieraz pozornie drobiazgowe uwagi (np. o dzieciach w wieku szkolnym i ich odżywianiu) powinny iść na wagę złota.

Zakończenie książki stanowią uchwały Technicznicznej Komisji Zdrowia Ligi Narodów, opracowane na zjeździe tejże Komisji przy końcu roku 1935. Jest to doskonałe zebranie wskazówek dotyczących odżywiania jednostki i narodów, które autorki niejako ucieleśniły w swym znakomitym podręczniku.

Pojawienie się: „Teorii przyrządzania potraw" na półkach księgarskich uważać można bez wszelkiej przesady za fakt o niezmiernie doniosłym znaczeniu w szkolnictwie zawodowym, specjalnie w jego dziale gospodarstwa domowego. Sprawa bowiem żywienia szerokich warstw ludności odgrywa pierwszorzędną rolę jako czynnik wzmożenia się nie tylko sił fizycznych narodu, ale także jego sił umysłowych. Książka autorek powinna stać się **kanonem wiedzy nie tylko nauczycielek uczących gospodarstwa domowego i wiejskiego we wszelakich typach szkół żeńskich, ale także nauczycieli przyrody, lekarzy szkolnych i każdej inteligentnej pani domu w Polsce.**

Książce autorek życzyć należy jak najszerszego rozpowszechnienia w Polsce, jak długa i szeroka, gdzie całe miliony mieszkańców niedostatecznie karmionych lub fałszywie karmionych oczekują na reformę odżywiania.

Zofia Czerny: „Przyrządzanie Potraw". 39 rycin wykonanych przez M. Strasburger. Nakładem Książnicy-Atlas, Lwów-Warszawa 1936. Stronic LI + 495.

Podręcznik niniejszy stanowi część praktyczną znanego zaszczytnie podręcznika p. t. Teoria przyrządzania potraw pióra autorki, opracowanego wspólnie z M. Strasburger, nadto wydanej przed sześciu laty w tym samym nakładzie „Organizacji i metod pracy w szkolnictwie gospodarczym żeńskim", oraz innych specjalnych rozpraw Autorki z zakresu metodyki przyrządzania potraw. Jeżeli do powyższych prac doliczymy wydany w roku 1935 podręcznik 4 autorek (Z. Czerny, dr M. Kołaczkowska, dr M. Łychowska i M. Strasburger) p. t. Rachunki w życiu gospodyni i obywatelki, możemy bez przesady nazwać ów zbiór prac almanachem wiedzy gospodarczej dla nauczycielek szkół gospodarczych wszelkiego typu. Ostatnio wymieniona książka 4 autorek zyskała aprobatę Ministerstwa W. R. i O. P. dla nauczycieli w szkołach zawodowych żeńskich, a moim zdaniem ze względu na walory dydaktyczne oddałaby znaczne usługi ogółowi nauczycielstwa.

W przedmowie do „Przyrządzania potraw" uzasadniła autorka należycie zasadę podziału materiału naukowego wedle pokrewieństwa fizycznego i chemicznego pewnych zabiegów przy przyrządzaniu potraw. Znajdujemy tutaj definicję czterech metod fizyko-chemicznych, a mianowicie gotowania, smażenia, duszenia, pieczenia, nadto pewne ogólne wiadomości, pozostające w związku z dietetyką dla chorych, oraz z wyzyskiwaniem składników odżywczych naszego pożywienia, możliwie bez ich straty. Książka zawiera 39 dobrych schematycznych ilustracji M. Strasburger, uwypuklających omawiane szczegóły lepiej, aniżeli wyraziłyby je zwykłe zdjęcia fotograficzne.

Część ogólna, przedstawiająca pewnego rodzaju repetitorium wiadomości zawartych w „Teorii przyrządzania potraw", rozpada się na szereg ustępów, omawiających zabiegi przy przyrządzaniu pokarmów ze stanowiska naukowego, jak np. gotowanie w środowisku płynnym i w parze, przy czym do zrozumienia rzeczy czytelniczki muszą mieć elementarne pojęcia o ciśnieniu osmotycznym, dyfuzji i o związku tych zjawisk, które przebiegają w komórkach i ich otoczeniu. Pojęcia te są niezbędne dla zrozumienia celu solenia, gotowania na silnym lub słabym ogniu, gdy przyrządza się sztukę mięsa, ryby, galarety, galantyny, jaja i inne potrawy, albo gotuje rosół. Specjalnie uzasadnia autorka pewne zabiegi lub ostrzega przed niewłaściwymi zabiegami, gdy zachodzi obawa zniszczenia witaminów działaniem pewnych czynników. Potępione zostało więc zaparzanie żółtek, czytelniczki nauczyły się prawidłowego rozklejania kasz i przyrządzania ich w rozmaitych postaciach, gotowania w parze ziemniaków, jarzyn, budyni, stosowanie słoi Wecka lub kociołka Papina dla pewnych określonych celów. Obszerne i bardzo trafne wskazówki znajdujemy w ustępie o smażeniu w małej ilości tłuszczu (sposób najczęściej stosowany w Polsce), w wielkiej ilości tego środowiska, oraz w ustępie o duszeniu, w którym omówiono szczegółowo sposób użycia jednego z systemów dogotowywaczy. Szkoda, że nie umieszczono tutaj ryciny, względnie szkicu, wedle którego czy-

telniczka, względnie stolarz mogliby sporządzić dogotowywacz i nie podano spółczynnika lambda dla rozmaitych materiałów ilozujących.

Część ogólna stanowi zupełnie wystarczający wykład dla zrozumienia fizyko-chemicznych procesów, odbywających się przy przyrządzaniu pokarmów,o ile czytelniczka posiada wstępne wiadomości z fizyki i chemii bez ewentualnego uciekania się do „Teorii przyrządzana potraw“ autorek. Znajomość jednak wspomnianego dziełka jest nader wskazana dla osób inteligentnych, które pragną rozszerzyć swe wiadomości, np. z zakresu witaminologii, fizjologii trawienia, wartości energetycznej pokarmów i innych działów wiedzy przyrodniczej, które w sposób znakomity zebrały autorki w swej „Teorii przyrządzania potraw“.

Szczegółowe przepisy przyrządzania potraw stanowią wzór znakomicie obmyślonych i metodycznie potraktowanych przepisów kuchennych, zarówno w odniesieniu do organizacji pracy, wyboru potrzebnych do niej narzędzi, dodatkowych a bardzo cennych objaśnień, których wartość podnoszą przejrzyście wykonane ryciny w tekście i na tablicach. Każdy przepis oddzielnie wzięty, stanowi dla siebie zamkniętą całość, która prawie bez wyjątku nie wymaga czytania materiału, zawartego w poprzedzającym lub następującym tekście. Podkreślić należy jasność wykładu, ciowość i doskonale obmyślaną kolejność wszelakich opisywanych czynności, wreszcie doświadczeniem autorki zdobyte dane co do ilości składników danej potrawy w stanie surowym, obliczonych na posiłek 5 osób, rzadziej na posiłek 8 lub więcej osób w tych w ypadkach, gdy wytwór sztuki kulinarnej może być zużyty w ciągu dłuższego czasu np. wędliny, pasztety i inne.

Książka może znaleźć zastosowanie nie tylko w domach prywatnych, ale we wszelkich szkołach przyrządzania potraw, od szkoły powszechnej począwszy, dla której wybór zaznaczony jest przy danych przepisach za pomocą gwiazdki. Poszczególne rozdziały z przepisami poprzedzają doskonale ujęte wyjaśnienia teoretyczne i objaśnienia co do wykonywania pewnych czynności ogólnych, jak np. ustęp o rozklejaniu kasz w formie kleików, krupników, wreszcie kasz na gęsto, ustęp o sporządzaniu pektynów ze śródowocni cytryn i innych owoców, ustęp o kiszeniu kapusty, rydzów, ogórków, o przyrządzaniu syropów w pięciu stopniach zgęszczenia i ich zastosowaniu itd. Do typu ogólnego zaliczyć należy podział ciała zwierzęcego (wołu, cielęcia, barana), sprawianie zająca, drobiu itd.

Strona higieny przy przyrządzaniu potraw nie pozostawia nic do życzenia, opis zaś obchodzenia się z jarzynami i owocami, zmierzający do zachowania pełnej wartości ich składników odżywczych, jest wzorowy. Nie pominięto również zapodania wartości kalorycznej poszczególnych potraw, przyrządzanych, jako posiłek dla 5 osób. Uczyniono to jednak w odniesieniu do pewnej ilości potraw, jako reprezentantów danej ich grupy, tj. zbliżonych swym składem, a także sposobem przyrządzania do siebie. Wartości kalorycznej całości już nie podawano przy owych analogonach.

Nadmienić tutaj winienem jako recenzent, że pracę oceniałem nie tylko w części teoretycznej, ale także w licznych wypadkach w części ściśle praktycznej, obejmującej szczegółowe przepisy. Szereg potraw przyrządziłem osobiście, względnie zostały pod moim okiem przyrządzone. Bardzo cenny sąd o wartości przepisów wyrobiłem sobie na podstawie prób i doświadczeń w Szkole Gospodarczej w Snopkowie, gdzie książka autorki znalazła obszerne zastosowanie. Jakość potraw i sposób ich podania spotykają się tutaj z największym uznaniem.

Na zakończenie pozwolę sobie wyrazić kilka uwag zmierzających — wedle mego zdania — do udoskonalenia cennej książki w jej następnych wydaniach. A więc:

1. Pragnąłbym widzieć w książce autorki dostatecznie obszerne tabele ze składem chemicznym i wartością kaloryczną, przynajmniej tych artykułów żywności, o których jest mowa w książce.

2. Pragnąłbym aby każdy przepis, ujęty czy to w wydanie książkowe, czy tablicowe, podawał wartość kaloryczną danej potrawy, dla 5 względnie dla jednej osoby.

3. Ze względu na możność korzystania z książki osób nie mających odpowiedniego przygotowania naukowego, należało by w części wstępnej uwzględnić szereg elementarnych pojęć z fizyki i chemii, jak np. pojęcie dyfuzji, ciśnienia osmotycznego, stany koloidowe i i., obliczenia kaloryczne łącznie z pojęciem kalorii, zasady witaminologii (z nazwą „ten witamin“ dla wszystkich witaminów, z wyjątkiem witaminy Bl.).

4. Uwzględniłbym kilka przykładów układania jadłospisów, co autorka uczyniła w sposób nader szczęśliwy w powielanej swej pracy (Z. Czerny i M. Strasburger: Dostosowanie sposobu racjonalnego żywienia do budżetu rodziny).

5. Przy omawianiu dogotowywacza zaopatrzyłbym dotyczący ustęp w rycinę (plan), wedle której czytelniczka mogłaby sporządzić samodzielnie ten przyrząd, względnie mógłby wykonać go stolarz. Wobec rozlicznych materiałów izolacyjnych podałbym ich wartość lambda.

6. Pragnąłbym widzieć w książce kilka przepisów, w których zużytkowanoby soję, obecnie bardzo głośny artykuł spożywczy za granicą.

7. Dla ułatwienia odnalezienia przepisów oraz pewnych danych w części ogólnej nie wahałbym się zaopatrzeć książkę w alfabetyczny indeks.

8. Przy omawianiu strawności ryb podkreśliłbym, że ryby wybitnie tłuste, jak węgorz, miętus itd. należą do bardzo niestrawnych pokarmów, a skóry węgorza w ogóle nie trawimy. Tak samo sery silnie tłuste są mało strawne.

Praca Z. Czerny jest prawdziwą chlubą na polu wydawnictw z zakresu sztuki przyrządzania potraw. Książce należy życzyć jak najszerszego rozpowszechnienia.

Dyr. Bronisław Duchowicz.

Redaktorka naczelna: Dr. Marja Peterowa ul. Syrokomli L. 21. Nr konta czekowego 400.955
Wydawca: Stowarzyszenie Absolwentek Państwowego Seminarium Gospodarczego, Haftu i Krawieczyzny w Krakowie.
Drukarnia Polska Kraków, Tadeusza Kościuszki L. 3.